

МЕТОДЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ УЧЕБНЫХ КОМБИНАЦИЙ И СВЯЗОК НА ЗАНЯТИЯХ FITNESS JUMPING

Константинова А.В., Ковалевский А.Б.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Среди основных мотивов для занятий фитнесом респонденты выделяют «Желание улучшить фигуру, осанку, похудеть» [1]. Кардиотренировка – абсолютный лидер в борьбе за эффективное сжигание калорий. Многочисленные исследования доказывают, что увеличение количества аэробных упражнений способствует снижению массы тела. (Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев, 2016; Т. Н. Шутова, 2017). На сегодняшний день в мире оздоровительных фитнес-систем появляется все больше новинок, обещающих максимальный результат за минимальное время. Фитнес на мини батутах (FitnessJumping) является одним из популярных и инновационных видов занятий в Республики Беларусь, который в полной мере решает такую задачу.

В специализированной литературе занятия по Fitness Jumping, преимущественно рассматривают как динамическую систему фитнес-тренировки с применением специальных мини-батуты, основу которых составляет сочетание быстрых и медленных скачков, различных вариаций традиционных аэробных шагов, динамичных, быстрых спортивных элементов [2,3].

Цель работы: определение наиболее рационального метода конструирования учебных связок и комбинаций на занятиях по фитнесу на мини батутах.

Материал и методы. В работе использовался контент-анализ литературных источников.

Результаты и обсуждение. Все прыжки на мини батутах выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связка прыжков создается на 8 счетов (музыкальная фраза), на 16 и 32 счета.

Составление учебных связок, которые в последствии преобразуются в комбинации (64 счета), можно условно разделить на несколько этапов:

1 этап – подбор элементов, которые будут включены в связку. Хочется также отметить, что выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы.

2 этап – выбор музыкального сопровождения. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

3 этап – непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов с учетом динамических акцентов в музыке. Следует учитывать, что одни прыжки выполняются на 2 счета («Jack»), а другие на 4 счета (stepjump).

Хотелось бы заострить внимание, что не следует увлекаться слишком путанными и сложными сочетаниями движений. Они должны быть простыми, интересными и эффективными. Комбинации должны быть предельно лаконичны и целенаправленны.

По мнению ряда авторов (Лисицкая Т. С., Захаркина В. А., 2006 и др.), в оздоровительной классической аэробики выделяют несколько методов конструирования связок и комбинаций, и некоторые из них можно использовать в фитнесе на мини-батутах.

Метод *от «головы» к «хвосту»* (рис.1). Вначале многократно повторяется движение «А» (например – бег), продолжая выполнять его, добавляют движение руками (элемент А). Далее переходят по аналогии к другому (элемент Б). Таким образом, выстраивается некая «цепочка» из элементов: А – Б – В. Такое построение вполне доступно начинающим и оказывает хороший эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [4].

- *Разучить элемент «А»*
- *Разучить элемент «Б»*
- *Многokrратно повторить цепочку
"А-Б-А-Б-А-Б..."*
- *Разучить элемент «В»*
- *Многokrкратно повторить цепочку
"Б-В-Б-В-Б-В"*

Рис.1

Ниже приводится пример движений в комбинации:

Связка №1 на 16 счетов:

1-4 – 4 Бег на месте;

5-8 – 4 прыжка с ноги на ногу («Маятник»);

1-2 – 2 прыжка ноги врозь,

1-2 – 2 – прыжка ноги вместе («Jack»)

повт. 2 раза

Хочется отметить, что благодаря данному методу, долгосрочно сохраняется аэробная нагрузка, и тем самым решается главная задача занятия снижения массы тела, о чем свидетельствуют многочисленные данные научных исследований. Также наблюдается высокий эмоциональный фон и вместе с тем создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

Выводы. Таким образом, предложенный метод своего рода танец на мини батуте, состоящий из многочисленных связок. А любой танец, как физическая активность, является энергозатратным. Таким образом метод от «головой» к «хвосту», решает ряд важных задач при посещении занятия по Fitness Jumping: является эффективным средством развития координационных способностей, снижение массы тела, коррекция фигуры, выплеск положительные эмоции у упражняющихся.

Литература:

1. Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ // Молодой ученый. – № 28. – 2017. – С. 102-104.
2. FitnessTrampoline™ User'sManual [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jumpsport.com/content/PDF/The-Fitness-Trampoline-INS-P-11656-02L.pdf>. – Дата доступа: 15.06.2017.
3. Константинова, А. В. Практическая значимость применения фитнеса на мини батутах для развития координационных способностей студентов учреждений высшего образования медицинского профиля / А. В. Константинова, Т. Л. Оленская // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : сб. материалов 74 науч. сессия ун-та / Вит. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Т. Щастный [и др.]. – Витебск, 2019. – С. 461–463.
4. Люйк, Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учеб. Пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзатулова, О. В. Солодянников / Нац. гос. ун-т физ. культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2009 – 49 с.

УДК 796.894:61-057.87

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Ланно В.А., Белей В.В., Сороко А.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Интеграция в мировое образовательное пространство, подготовка высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов ставят перед системой образования совершенно новые задачи. Одной из приоритетных является обеспечение